ROK VII
Nr. 13—14.

Lipiec 15

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena zł. 1.20

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Godziny posiłków dziecka do lat 7-iu.

I.

Sprawa godzin posiłków dziecka jest nader ważną. Często pozorny brak łaknienia dziecka, zwłaszcza małego, uwarunkowany jest nieumiejętnem rozłożeniem godzin karmienia.

Na szczęście coraz mniej jest nieuświadomionych matek, dla których jedynem przykazaniem jest krzyk niemowlęcia, i które karmią swe maleństwa niemal co godzinę, gdy tylko zapłaczą. Większość matek rozumie, że ścisłe przestrzeganie godzin karmienia niemowlęcia jest nieodzownym warunkiem prawidłowego rozwoju jego oraz unikania zaburzeń żołądkowo - jelitowych. Lecz nawet i matki karmiące „na godziny" popełniają wiele błędów, które poniżej pragniemy omówić.

Na sto matek zapytanych przez lekarza w poradni, ile razy na dobę niemowlę otrzymuje jedzenie, 99 da nic nie mówiącą odpowiedź — „co 3 godziny". Do świadomości matki przeniknęła już słuszna zasada dawania niemowlęciu piersi względnie pokarmu sztucznego w określonych godzinach, natomiast nadal matka nie zdaje sobie sprawy z tego, że poza ścisłemi odstępami czasu pomiędzy poszczególnemi karmieniami, ważną jest również liczba posiłków, oraz pora pierwszego i ostatniego posiłku.

Wyjaśnię to na poniższym przykładzie: niemowlę może otrzymywać pierś co 3 godziny 6 razy na dobę z zachowaniem 9-cio godzinnej przerwy nocnej, bądź 7 razy na dobę z zachowaniem 6-cio godzinnej przerwy nocnej, bądź wreszcie 8 razy, czyli całą dobę bez przerwy, a zatem bez zachowania przerwy nocnej.

W przypadkach racjonalnego karmienia niemowlęcia z zachowaniem dłuższej nocnej przerwy, spostrzegamy też często nieprawidłowy rozkład godzin, zwłaszcza nieprawidłową porę pierwszego jedzenia.

Jakie zatem godziny posiłków dziecka będziemy uważali za najodpowiedniejsze? Aby odpowiedzieć na to pytanie musimy temat rozbić na 3 grupy: niemowlęta, dzieci drobne od 1 roku do 4-ech lat, oraz dzieci w wieku przedszkolnym, t. zn. od 4-ch do 7-u lat.

Najwięcej miejsca poświęcić musimy niemowlętom, których tryb życia znacznie odbiega od trybu życia dzieci starszych. Zdrowe niemowlę, urodzone na czas, z prawidłową wagą winno w pierwszych dwóch, najwyżej trzech tygodniach otrzymywać pierś co 3 godziny 7 razy na dobę w na-

stępujących godzinach: 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24. Konieczność 7-mio razowego karmienia w tym okresie wypływa po pierwsze z małej pojemności żołądka niemowlęcia, które naraz wysysa mało pokarmu, powtóre z małej jeszcze wydajności piersi matki w czasie połogu. Nadmienić jednak muszę, że nie wszyscy lekarze uznają konieczność 7-io razowego karmienia noworodka, bowiem w niektórych krajach (Szwecja, Niemcy), niemowlę po urodzeniu przykładane jest do piersi 6, a nawet tylko 5 razy na dobę.

Już w końcu pierwszego miesiąca życia koniecznem jest odrzucenie 7-go jedzenia nocnego, przypadającego o godz. 24-ej, oraz przyzwyczajenie niemowlęcia do dłuższej — 9-ciogodzinnej przerwy nocnej. Przeciwko temu zarządzeniu lekarskiemu powstaje nieraz w domu istny bunt. Mamusia, babcia i piastunka lamentują, że dziecko tego nie przetrzyma, że zagłodzi się i zachoruje z krzyku.

Zupełnie niesłuszny protest. Doświadczenie wykazało, że niemowlę rozwija się zupełnie dobrze przy 6-ciu posiłkach na dobę, korzyść natomiast przy wczesnem odrzuceniu zbędnego karmienia nocnego jest b. wielka i dla matki i dla dziecka.

Niemowlę przyzwyczaja się odrazu do spokojnego przesypiania całej nocy, co doskonale wpływa na jego system nerwowy, nie mówiąc już o tem, że jego przewód pokarmowy zostaje odciążony przez dłuższą nocną przerwę, matka zaś wypoczęta przez noc z o wiele większą sprawnością może się oddać pielęgnacji niemowlęcia. Pozatem podkreślić należy, że dłuższy wypoczynek nocny wpływa zbawiennie na jej zdrowie, a tem samem podnosi wydajność gruczołów piersiowych. Ten ostatni wzgląd nie ma zastosowania przy karmieniu sztucznem, jednak i tu należy dążyć do zmniejszenia liczby posiłków, bowiem pokarm sztuczny naraża przewód pokarmowy niemowlęcia na znacznie większą pracę, niż pokarm naturalny, z czego tembardziej wynika konieczność dłuższej przerwy nocnej. A zatem, odrzućmy jak najwcześniej karmienie niemowlęcia w nocy, szkodliwe zarówno dla dziecka jak i dla matki.

Poza liczbą karmień ważną jest pora w jakiej przypada pierwsze jedzenie. Najracjonalniejszy jest rozkład jedzenia, przy którym pierwsze karmienie przypada na godzinę 6 rano, ostatnie zaś na 9-tą wieczór.

Wyobraźmy sobie, że przy prawidłowem podawaniu 6-ciu posiłków na dobę pierwsze karmienie otrzymuje niemowlę o 4-tej rano, zaś ostatnie o 7-ej wieczór. Niemowlę na tem bezpośrednio nie ucierpi, natomiast wczesne wstawanie oraz znaczne skrócenie wypoczynku nocnego odbije się niekorzystnie na zdrowiu matki, a zatem wtórnie i na dziecku.

Podany powyżej rozkład godzin posiłków ma zastosowanie w pierwszem półroczu życia niemowlęcia, w drugiem półroczu zarówno liczba posiłków, jak i godziny poszczególnych karmień ulegają zmianie. Konieczność dostosowania liczby jedzeń do wieku niemowlęcia nie jest zupełnie zrozumiała dla wielu matek. Większość trzyma się niewolniczo owych sakramentalnych „trzech godzin" nietylko

u starszych niemowląt, ale niekiedy i u starszych dzieci.

Wynika to z braku zrozumienia, dlaczego robimy trzygodzinne przerwy w karmieniu niemowląt do sześciu miesięcy. Otóż trzy godziny odpowiadają mniej więcej czasowi, w jakim pokarm ulega strawieniu w żołądku niemowlęcia. Zbyt mała pojemność żołądka niemowlęcia w tym wieku nie pozwala nam na wprowadzenie większej ilości pokarmu, natomiast w drugiem półroczu niemowlęcia, w miarę zwiększenia pojemności żołądka oraz stopniowego odłączania od piersi pod postacią kolejnego wprowadzania różnych pokarmów sztucznych, celowem jest liczbę posiłków zmniejszyć i przerwy między niemi wydłużyć.

Liczba posiłków spadnie wówczas z 6-ciu na 5, podawanych co $3\frac{1}{2}$ godzin w następujących godzinach: 6, $9\frac{1}{2}$, 13, $16\frac{1}{2}$, 20, zaś przerwa nocna wydłuża się do 10-ciu godzin.

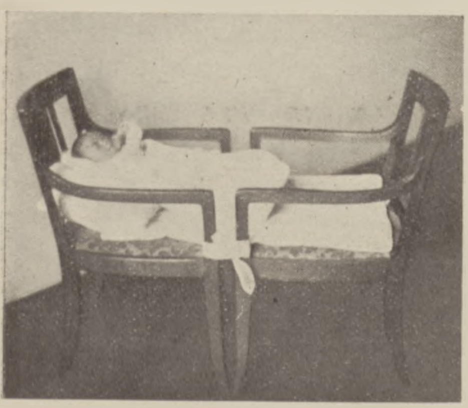
Podany powyżej rozkład godzin karmienia niemowląt w I-ym i II-gim półroczu życia ma zastosowanie jedynie, jak już zaznaczyłam poprzednio, u niemowlęcia zdrowego, urodzonego na czas z prawidłową wagą. Znaczne odstępstwa czynić musimy gdy chodzi o odżywianie niemowlęcia chorego, bądź też urodzonego przedcześnie z wagą znacznie poniżej normy. W tych przypadkach koniecznem jest zarówno zwiększenie liczby posiłków, jak i skrócenie przerw między niemi. Żadnego szematu w tych przypadkach podać nie można, bowiem system odżywiania musi być ściśle uzależniony od stanu zdrowia niemowlęcia, o czem decydować winien lekarz.

Dr. M. Stopnicka.

Nie odstawiaj dziecka w lecie od piersi!

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach

Łóżeczko dziecka.



Związać dwa fotełe lub nawet zwykłe krzesła (z dodaniem kilku listewek z boku) – oto najprostszy sposób ulokowania nowego „intruza".



Zwykły kosz do bielizny może z powodzeniem zastąpić łóżko dla małego dziecka.



Nawet w szufladzie komody można się smacznie wyspać (w pierwszych miesiącach życia)! Łóżko matki stoi po lewej stronie komody, dlatego dziecko położyło główkę na prawo. Nieporęcznie!



Łóżko - krzyżak, o które tak łatwo na wsi. Dno tego „łóżeczka" stanowi naciągnięte płótno.



Łóżeczko wiklinowe (koszykowe) tanie, przewiewne, łatwo dające się przenosić, np. wynosić na dwór na letnisku i t. p.

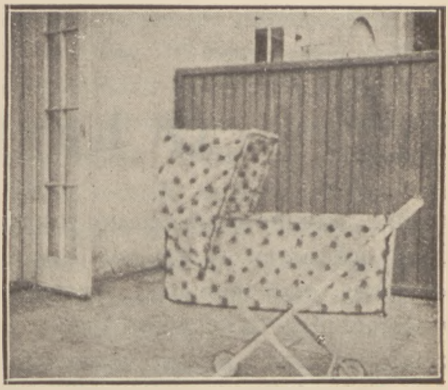


Dobre łóżko żelazne, gładko wykończone z podnoszoną siatką włóczkową (tylko pościel staroświecka). Lepiej jest kupować odrazu większe łóżeczko, aby starczyło nawet do 8—10-go roku życia dziecka.

Kliszę dostarczyła fabryka I. Neufeld — Warszawa.



Kolebka naszych prababek powinna zająć miejsce w muzeum starożytności. Jednak po usunięciu biegunnów (na rysunku przekreślone) nadaje się ona jako łóżeczko drewniane.



Składany wózek - łóżeczko, opisany w Nr. 11-ym 1930 r. „Młodej Matki"



Kliszę dostarczyła fabryka Asepta w Warszawie

Łóżeczko żelazne dla młodszych dzieci, używane w przytułkach i lecznicach.

O hartowaniu.

Duża skłonność dzieci do zapadania na schorzenia nieżytowe (kataralne) dróg oddechowych, przeważnie w postaci nieżytu nosa i gardzieli, jest często przyczyną stałych obaw rodziców. Najmniejsze „zaziębienie", według słów rodziców, pociąga za sobą katar nosa, a często i długotrwały kaszel dziecka. Dzieląc się swojemi obawami o stan zdrowia dziecka z rodziną, znajomymi, wysłuchują rodzice najrozmaitszych porad, często biegunowo sprzecznych. Jedni radzą cieplejsze ubieranie dziecka, niewyprowadzanie dziecka podczas niepogody na powietrze, co w naszym klimacie w miesiącach jesiennych i zimowych często musiałoby równać się przesiadywaniu dziecka całemi tygodniami w domu. Inne zaś rady brzmią: „Co wy robicie? Dziecko przecie trzeba hartować, wyrzućcie te wszystkie ciepłe graty, a dziecko będzie zdrowe.

Wysłuchując tych rad, młoda matka pozostaje bezradna.

Zastanówmy się nad temi radami. Nie ulega żadnej wątpliwości, że dla prawidłowego rozwoju dziecka systematyczny pobyt na powietrzu jest niezbędny. Pozbawianie więc dziecka na dłuższy czas dobrodziejstwa powietrza jest niedopuszczalne.

Lecz musimy się zgodzić z tem, że często „oziębienie" dziecka może pociągnąć za sobą i objawy tak zwanego „przeziębienia", czyli wystąpienia u dziecka objawów kataralnych. Tłomaczy się to tem, że ustrój dziecka, nieprzyzwyczajony do nieco mocniejszych bodźców zewnętrznych, reaguje na nie zbyt mocno, ten zaś zbyt mocny odczyn załamuje siły odpornościowe ustroju i może pociągnąć za sobą nawet i pewne objawy chorobowe.

Wiemy jednak o tem dobrze, że sposób reagowania w ogromnej mierze zależy od samego osobnika. Ustrój wdrożony, przyzwyczajony do bodźców zewnętrznych, będzie reagował na nie w sposób słabszy lub wogóle nie będzie reagował. Obok tego nie ulega żadnej wątpliwości, że wchodzą tu często w grę i osobnicze właściwości ustroju; jedno dziecko może rzeczywiście być przez dłuższy czas znacznie czulsze na zadziałanie zimna, wiatru lub wody, wówczas gdy u innego bardzo szybko mechanizmy regulacyjne zaczynają działać sprawnie.

Wyrobienie więc sprawności tych mechanizmów regulacyjnych jest koniecznością, o ile chcemy uniknąć częstego zapadania dziecka na choroby „kataralne".

Osiągamy ten cel na drodze systematycznego przyzwyczajania ustroju do tych bodźców i na tem właśnie polega tak zwane „hartowanie".

Wszelki szablon, jak również i ko-

rzystanie z bodźców zbyt mocnych, przekraczających wydolność ustroju jest przeciwskazane. Dzieci wyjątkowo wrażliwe, jak również dzieci po przebytych chorobach zakaźnych wymagają poprzedniego zbadania lekarskiego. Bodźce, jak zaznaczyłem powyżej, nie powinny przekraczać określonych granic, gdyż w przeciwnym razie zamiast „zahartowania" możemy otrzymać zupełnie niepożądane wyczerpanie i osłabienie dziecka.

Szczególnie do hartowania dziecka nadają się miesiące letnie, gdy obawa przed „zaziębieniem" jest znacznie mniejsza. Dziecko winno przebywać jak najdłużej na powietrzu. Kąpiele powietrzne, słoneczne, kąpiele w rzece, w morzu, brodzenie — wszystko to sprzyja usprawnieniu sił obronnych ustroju. W tem już jest zawarte wszystko czego wymagamy od hartowania.

W stosunku do dzieci mocniejszych możemy korzystać jednocześnie z paru bodźców. Możemy więc połączyć plażowanie z zimniejszą kąpielą, lub kąpiele słoneczne z jednoczesnem obcieraniem wodą lub solankami. Unikać jednak zawsze należy zbyt mocnego reagowania dziecka, czy to w postaci ogólnego osłabienia, przykrego uczucia zimna, utraty łaknienia lub spadku wagi.

Rozumne „hartowanie" pociąga za sobą obniżenie się słonności do zaziębień i sprzyja normalnemu rozwojowi dziecka.

Wszystko to jednak dotyczy wyłącznie dzieci zdrowych. O stosowaniu kąpieli słonecznych, morskich, w celach leczniczych dla dzieci chorych może wypowiedzieć się wyłącznie lekarz po uprzedniem zbadaniu dziecka.

Dr. S. Popowski.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

W ZWIĄZKU Z WIETRZENIEM MIESZKANIA.

1. *Czy świeże powietrze jest konieczne dla dziecka?*

Świeże powietrze jest w równej mierze konieczne dla prawidłowego rozwoju dziecka, jak sen i odżywianie.

2. *Czy brak świeżego powietrza bardzo się odbija na wyglądzie dzieci?*

Dzieci takie mimo często dobrego odżywiania są blade, słabe, nie mają apetytu i bardzo często zapadają na różne choroby.

3. *W jaki sposób najlepiej wietrzyć mieszkanie?*

Otwieranie okien jest najlepszym sposobem wietrzenia mieszkania.

4. *Jak często trzeba otwierać okna?*

W lecie okna powinny być otwarte stale, zarówno w dzień, jak i w nocy.

5. *Czy zostawiamy otwarte okna nawet wtedy, gdy noc jest chłodna?*

Tak. Z nastaniem jednak chłodniej-

szych nocy otwieramy tylko górne zewnętrzne okno i wewnętrzną połowę dolnego okna.

6. *Czy otwarte okno nie zaszkodzi dziecku w czasie przewijania?*

Nie zaszkodzi. W lecie można przewinąć dziecko bez obawy nie tylko w domu przy otwartem oknie, lecz także i na dworze w czasie spaceru.

7. *A jeśli dziecko jest spocone?*

Nawet gdy dziecko jest spocone można je przewinąć przy otwartem oknie, byleby nie było wtedy przeciągu.

8. *Czy zamknąć okno na czas kąpieli dziecka?*

Tak. Na czas kąpieli okno powinno być zamknięte.

9. *Czy przeciąg (przewiew) zawsze jest szkodliwy?*

Przeciąg może się stać szkodliwy tylko wtedy, gdy sprowadza zbyt silne i zbyt gwałtowne ochłodzenie ciała, jak to naprzykład zdarza się z dziećmi mocno spoconemi. Naogół jednak strach przed przeciągiem jest przesadnie duży.

10. *Czy gorączkujące dziecko można trzymać przy otwartem oknie?*

Można. Chore i gorączkujące dziecko tem bardziej potrzebuje świeżego powietrza. Nie należy go jednak w tym czasie zbyt ciepło ubierać lub okrywać.

11. *Czy umieszczać małe dziecko na słońcu przed otwartem oknem?*

Niepotrzeba. Bardzo łatwo można mu tem zaszkodzić.

12. *Jak przeprowadzić sprzątanie mieszkania, by nie szkodzić tem dziecku?*

Najlepiej byłoby sprzątać mieszkanie w nieobecności dziecka (wynieść je na ten czas do innego mieszkania). Jeśli to jest niemożliwe, wtedy koniecznie trzeba pokropić podłogę wodą przed zamiataniem, by uniknąć kurzu.

13. *Czy dym w mieszkaniu bardzo zanieczyszcza powietrze?*

Dym, ulatniający się z pieca, zawiera czad, a dym z cygar i papierosów — nikotynę, bezwzględnie szkodliwą dla dziecka.

14. *Jak zabezpieczyć dziecko przed szkodliwem działaniem pary w czasie prania?*

Należy na ten czas wynieść dziecko na powietrze lub oddać komuś pod opiekę do innego mieszkania.

15. *Jak uniknąć powstawania wilgoci przy suszeniu becika i pieluch w mieszkaniu?*

Suszyć je w pierwszym rzędzie na dworze. Jeśli to jest niemożliwe, rozwieszać na ramie pod sufitem, tuż przed otwartem oknem. Wtedy wilgotne powietrze będzie stale odpływać przez górną część okna nazewnątrz.

Dr. P. Wójciak.



Plaża piaskowa w porze letniej.

Jedną z najprzyjemniejszych letnich zabaw dziecięcych jest bezsprzecznie zabawa w piasku. Dzieci potrafią całemi godzinami bez znudzenia przesypywać piasek plażowy, robić z niego przy pomocy wody przyniesionej w wiaderku fantastyczne budowle, lub lepić misterne babeczki. Zabawa w piasku jest zajęciem miłem i pożytecznem dla małego dziecka, ze względu na to, że odbywa się na świeżem powietrzu, oraz dlatego, że przy pomocy najprostszych środków, bez sztucznych zabawek, pozwala dziecku rozwijać i wyładowywać własną pomysłowość i czynność.

Zabawa ta jest pożyteczną dopóty, dopóki nie staje się w rękach otoczenia dziecka, rodzajem systemu leczniczego, plażowania, odmianą kąpieli słonecznych.

Wśród matek rozpowszechniony jest pogląd, że przebywanie dziecka w nagrzanym przez skwar słoneczny piasku jest bardzo celowe jako sposób wzmacniania i leczenia. Do tego stopnia, że często specjalnie wyjeżdża się dla dzieci „do piasku", na którym godzinami w dni upalne i słoneczne pozostawia się dzieci, prawie nago i nawet z odkrytą głową.

Przed tego rodzaju praktykami leczniczemi musimy stanowczo przestrzec, gdyż są one nietylko szkodliwe, lecz wprost niebezpieczne. Sam piasek żadnej własności leczniczej nie posiada; czasami bywa stosowany w cierpieniach reumatycznych u dorosłych ze względu na rozgrzanie, które długo zachowuje. Dzieci w wieku, o którym mowa w tem pisemku, nie chorują na reumatyzm typu dorosłych. Plażowanie na piasku w skwarze słonecznym jest dla nich zwykłą kąpielą słoneczną, znacznie wzmocnioną przez odbicie promieni słonecznych oraz rozgrzanie piasku; jest to kąpiel słoneczna wyczerpująca i łatwo prowadząca do przegrzania.

Nieraz już była mowa o niebezpieczeństwach kąpieli słonecznych dla małych dzieci. Niemowlęta wogóle nie powinny korzystać z plaży piaskowej. Dzieci powyżej roku mogą,— lecz z zachowaniem dużych ostrożności i odpowiedniego, stopniowego dawkowania; głowy powinny mieć przykryte dużemi przewiewnemi kapeluszami; stopień reagowania skóry powinien być stale kontrolowany; w razie wystąpienia zaczerwienienia skóry trzeba przerwać wszelkie naświetlania, aż do całkowitego powrotu skóry do stanu normalnego. To samo odnosi się do najmniejszych dolegliwości ogólnych, jak senność, apatja, zły humor, brak łaknienia, ból głowy. Na plaży piaskowej o wiele prędzej i łatwiej o objawy przegrzania i oparzenia, niż na łące, w lesie, lub ogrodzie.

Przegrzania te mają bardzo szkodliwy wpływ na ogólny stan dziecka, wyczerpują go, a nawet mogą sprowadzić porażenia słoneczne lub wybuch utajonego dotąd zakażenia gruźliczego.

To też, bez ścisłych wskazówek lekarskich i zalecenia — lepiej wogóle przez ostrożność zaniechać naświetlań dzieci na plaży piaskowej w dni słoneczne i upalne. Zabawy w piasku, na plaży otwartej należy zachować na wczesne godziny ranne i wieczorne, lub dni pochmurne.

Natomiast zawsze można stosować kąpiele powietrzne i urządzać zabawy, nawet w piasku, dla dzieci ubranych w przewiewne białe sukienki, w cieniu drzew, w ogrodzie, na łące leśnej, lub na tarasie i werandzie od strony północnej.

Powietrza nigdy nie bywa za dużo dla dziecka, ale też powietrze i kąpiele powietrzne należy odróżniać od nasłoneczniania na skwarze piasku i słońca.

Naturalnie, że po całodziennej zabawie konieczna jest wieczorem zwykła letnia kąpiel w celu uwolnienia skóry od potu i brudu.

Dr. Jerzy Wiszniewski.

Podsłuchane rozmowy.

Źródła świeżego powietrza w mieście.

„Skarżyła się Pani do mnie, że w tym roku nie wyjedzie z dziećmi na letnisko; ciekawa jestem, jak ta sprawa przez Panią została rozwiązana. Czy rzeczywiście dzieci Pani będą przez całe lato, jak to się mówi, „obijać bruki wielkomiejskie" i oddychać powietrzem, przesyconem kurzem i pyłem".

„Podczas naszej rozmowy na początku wiosny kalendarzowej nie mogłam marzyć nawet o letnisku; mężowi znacznie obniżono pensję, a widmo utraty posady wciąż wisiało i wisi nad jego głową, jak miecz Damoklesa. Z drugiej strony pragnęłam za wszelką cenę wystarać się dla swoich dzieci o jakieś źródło lepszego powietrza".

„Rozumie się, pobyt w upalne dni lata w dużem mieście wraz z dziećmi to doprawdy męka nielada. Powietrze duszne i rozpalone; niepodobieństwem jest trzymać dzieci w mieszkaniu. Ich natura żywiołowa porywa je do swobody, do większej przestrzeni, do gier i zabaw".

„O to właśnie chodzi. A przecież nie mogą one bawić się na ulicy, na chodnikach, w rynsztokach. Ruch, rozmaite gry i zabawy warte są czegoś, jeżeli odbywają się na świeżem powietrzu".

„Ależ, proszę Pani, my nie potrzebujemy przekonywać siebie o konieczności dostarczenia dzieciom czystego powietrza. Obie to doskonale rozumiemy. Ale niech mi Pani odpo-

wie na moje pytanie, jak to wypadło Pani z tym letniskiem? Wyjeżdża Pani, czy nie?"

„Nie wyjeżdżam, ale letnisko dla dzieci jakie takie mam".

„W mieście?..."

„Tak, w mieście, to trochę oryginalne. Widzę, że Pani cierpliwość już wyczerpuje się, ale tak celowo ociągam się z odpowiedzią na Pani pytanie, żeby bardziej tem oryginalnem letniskiem Panią zainteresować. A teraz zapytam Panią, czy nie słyszała o ogródkach rodzinnych albo o działkach robotniczych w Warszawie, ale nie tylko w Warszawie, bo takie działki istnieją i w innych większych miastach Polski?"

„Może coś niecoś słyszałam, ale nie zwróciłam na to specjalnej uwagi".

„Otóż ja jestem dzierżawczynią takiego właśnie ogródka rodzinnego. Nie jest to letnisko w całem tego słowa znaczeniu, bo dzieci nie mają tam takiej swobody i dużych przestrzeni, jak na wsi, ale jest wcale nie najgorszem źródłem świeżego powietrza".

„Gdzie to są te ogródki rodzinne albo działki robotnicze?"

„Ogródki rodzinne są na Rakowcu, za lotniskiem, a działki robotnicze za Mokotowem, tam, gdzie kończy się ulica Ursynowska, a teraz pewnie już i na innych terenach".

„Czy dużą przestrzeń zajmuje taki ogródek?"

„Jest tam teren kilkunastomorgowy, podzielony na kilkaset działek, każda taka działka - ogródek zawiera ponad dwieście metrów kwadratowych; jest to przestrzeń nieduża, działki zaś robotnicze są prawie dwukrotnie większe".

„Ciekawa jestem, jak taki ogródek wygląda?"

„Najlepiej zaspokoi Pani swoją ciekawość jeżeli zechce odwiedzić nas w naszym ogródku".

„Z całą przyjemnością".

„Proszę sobie tylko nie wyobrażać, że otrzymuje się gotowy ogródek, otrzymuje się tylko pusty placyk, staje się on ogródkiem dopiero po włożeniu w niego niemałej pracy. W tym roku naprzykład posadziliśmy w swoim ogródku kilkanaście krzaków malin, porzeczek i bzu; pozatem zasieliśmy trochę fasoli, grochu, marchwi, włoszczyzny, kwiatów, a pośrodku ogródka mąż wybudował prowizoryczną altankę. Z każdym rokiem będziemy wprowadzali udoskonalenia w naszym ogródku. Czekają nas napewno przyjemności i zgryzoty, bo to urodzi, wyrośnie ponad oczekiwanie, tamto znowu uschnie. Motyka, łopata, konewka muszą być ciągle w robocie".

„Sądzę, że już sama praca fizyczna w ogródku daje dużo przyjemności".

„Naturalnie, że zarówno ja, jak mój mąż z przyjemnością pracujemy w swoim ogródku; dla dzieci też wydzieliliśmy maleńki placyk, na którym bawią się. Jest pozatem duży plac-boisko dla dzieci. Na tem boisku mogą bawić się wszystkie dzieci dzierżawców tych ogródków".

„A czy nie zakradają się czasem złodzieje i nie wyrządzają szkód?"

„Cały teren jest ogrodzony wysokim płotem z siatki drucianej, pozatem są specjalni dozorcy, którzy pil-

nują tych ogródków". .

„A jak długo przebywają Państwo w swoim ogródku?"

„Rozmaicie: w niedziele i święta jesteśmy tam prawie przez cały dzień, a w dni powszednie, to jak się zdarzy, dłużej lub krócej, zależnie od rozmaitych okoliczności: od pogody, posiadanego czasu i potrzeb ogródka.

Swoim ogródkiem nie mogę pochwalić się, mam jednak nadzieję, że będzie go można podziwiać dopiero za kilka lat. Jest tam jednak sporo ogródków, które warte są obejrzenia: są to ogródki — istne cuda, jakieś miniaturowe zaczarowane królestwa. Widzi się tam piękne egzotyczne krzewy, prześliczny, harmonijny dobór kwiatów; w urządzeniu niektórych ogródków widzi się bogactwo pomysłów i naprawdę artystyczne poczucie".

„Tak mnie Pani zainteresowała temi ogródkami, że w najbliższych dniach muszę je obejrzeć".

S. S.

LIST JACUSIA.

Jestem jeszcze mały
cztery latka mam
nazywam się Jacuś
opowiem coś wam.

Wiecie, gdzie ja byłem?
zwiedziłem już świat
widziałem tygrysa
z za żelaznych krat.

Taki duży w pasy,
jakby wielki kot,
serduszko mi biło,
jak żelazny młot.

Bo on miał pazury
i ogromne kły
i tak pomrukiwał,
jakgdyby był zły.

Potem jeszczem widział
cyt! słuchajcie mnie
z grzywą wielkie zwierzę,
ale jak się zwie?

Przypomniałem sobie,
nazywa się lew,
ma oczy zielone,
a paszczę, jak krew.

Po klatce się tłucze,
pomrukując wciąż,
a ogon ma długi,
ruchliwy, jak wąż.

I wilka widziałem
tego z lasu, wiesz?
on psa mi przypomniał,
czy i tobie też?

Nie bałem się wcale,
jakbym go już znał,
chociaż zęby szczerzył
i kły ostre miał.

I na zakończenie
jeszcze powiem wam,
że przez kratę małpce
dałem cukier sam.

Marja Kowalska.

Dzieci smutne.

„Dom dziecka" na wsi, w lesie... Duże sale... Dzieci przedwcześnie dojrzałe, pomimo, że dom wychowawczy chroni je starannie przed brudami wielkiego miasta, ulicy.

Czemuż twarzyczki tych malców czy dziewczynek, zaledwie od ziemi dorosłych, takie poważne, często zasępione? Czemu uśmiech gorzki, a nawet niekiedy cyniczny, miast pogodnego, zjawia się na tych twarzyczkach? Czemu zamiast radosnego śmiechu, wesoło rozlegającego się w pokojach i na dworze — częściej dają się słyszeć pomruki?

Nie dziwmy się! To sieroty, albo półsieroty. Nieszczęśliwy wypadek pozbawia dziecko ojca, wreszcie śmierć położnicy czy nieuleczalnie chorej pozbawia je matki, czasem obojga, osieracając niewinne ofiary losu... Niekiedy dziecko „nieznanego" ojca, lub przez matkę opuszczone, nienawidzi rodziców... Nie ma mądrości dorosłego, ani wyrozumiałości starca! Jest bezwzględne: musi posiadać, jak wszystkie dzieci: ojca, matkę, w przeciwnym razie czuje się pokrzywdzone, odepchnięte, zdeptane...

Litościwą ręką wtrącone do Zakładu, staje się jednem z wielu. Żądają odeń, jak i od wszystkich, by się podporządkowali jednym i tym samym prawom i obowiązkom, a dają zaledwie to, co konieczne! Któż zdoła wczuć się w istotne, często ponad siły dziecka przeżycia? Kto zdoła w zupełności pojąć to przez życie przedwcześnie zwarzone, opuszczone, nieszczęśliwe maleństwo, które może nie jest w zupełności złamane, ale czuje się z pewnością skrzywdzone i wykolejone, nie uświadamiając sobie nawet w całej pełni tego odczucia...

I możeby tego wykolejenia nie odczuwało tak żywo, gdyby je los umieścił w zespole dzieci, mających rodziców, wesołych i szczęśliwych. Wydaje się to może paradoksem, niemniej jest prawdą. Niezrównana z niczem beztroska dziecięca pozwoliłaby skrzywdzonemu przez los dziecku zapomnieć wkrótce o doznanych krzywdach i przeżyciach. I dziecko znów stałoby się dzieckiem w gronie dzieci! Odzyskałoby pogodę i wesele!

„Przyjaciel dzieci" ogłasza konkurs, rzucając pytanie: „Czegobyś pragnął, gdybyś był czarodziejem?" Większość dzieci odpowiada: „Żeby tatuś żył i żebym, jak urosnę, dużo zarabiał pieniędzy". Piękne obrazy, tęczowe blaski rzadko bardzo w wyobraźni dzieci się ukazują. Ta nędza, ten brak i tęsknota za domem rodzinnym tak bardzo się dzieciom daje we znaki... Zwłaszcza ta tęsknota...

Kiedy nakłania się je do opowiadania o sobie, nie wspominają nigdy do-

mu, ani dalekiej przeszłości, którą podświadomie noszą w sobie. Najczęściej opowiadają o wagarowaniu podczas lekcyj, o ucieczce do lasu z kolonij letnich, o figlach, jakie wspólnie z towarzyszami udało im się spłatać i t. p. Instynkt samozachowawczy kieruje tą dążnością u nich. Dzieci unikają tematów smutnych. Ale niemniej są to dzieci smutne. Jedzenie, chleb i „Co będzie na obiad?" „Co na kolację?" — oto, co je najbardziej zajmuje. Jakże byłybyście tem uszczęśliwione, Wy, matki jedynaków, czy jedynaczek! Ale pocieszcie się: dzieci te krzywią się też często: a to im za mało, a to nie tak, a to inaczej! Są to wieczni malkontenci.

Inną cechą smutku u tych dzieci, a przynajmniej u znacznej części ich jest to, że lubią samotność, unikają stłoczenia, pojedynczo, lub po dwoje, troje najwyżej, chronią się po kątach, by zagrać w jaką grę, lub zabawić się piłką. Niekiedy stają na schodach lub pod ścianą bezczynnie i bezmyślnie, a wychowawcom trudno ich skłonić do zabawy, lub do jakiej czynności.

Z wielką trudnością dokonywa się proces uspołeczniania tych dzieci. Wszelkie zebrania traktują jak zbiegowiska, na których trzeba protestować. Gdy dorosną — staną się bardziej karne. W wieku od lat 6-ciu do 14-stu są nieznośne!

O, smutne dzieci! jakżebyśmy radzi użyczyć wam swego wesela, tych złotych dni dziecięctwa, opromienionego blaskami złud i marzeń w pieszczotach matczynych mających swe źródło—niczem niezastąpione... Gdybyście mogły odgadnąć, ile uczuć serdecznych, ile ciepła i miłości bezinteresownej drga w sercach wychowawców dla was!... Poświęcenie? Nie, tylko potrzeba ducha. Ale wy o tem nie wiecie!

Jednakże najgorliwszy, najbardziej dzieciom oddany wychowawca nie zastąpi dziecku matki. Nie wolno mu dzieci pieścić, wyróżniać, pobłażać im zbytnio. A to czynią matki... I dlatego, skoro nadejdzie, upragniona z wielu względów, niedziela — dzieci Sierocińca z utęsknieniem wyglądają matek, a te, które wcale rodziców nie mają, z zawiścią patrzą na szczęśliwych rówieśników. I nie smakołyków, napełniających koszyki matczyne, zazdroszczą. Im brak: ciepła matczynego, brak myśli o nich, tęsknoty za nimi tych i dlatego matki szczęśliwych dzieci, które was jeszcze zachowały, pomyślcie, przychodząc do sierocińców, i o tych zupełnych sierotach! Bądźcie i dla nich matkami... A jak to uczynić? Jak zdziałać? — niech wam podpowie wasze własne serce, które oby się stało matczynem sercem wszystkich smutnych dzieci...

Dr. C. Bańkowska

Śmiech.

Pewien ojciec powiedział dzieciom: „możecie broić, możecie być niegrzeczne, tylko nie wolno wam kaprysić — musicie być stale uśmiechnięte".

Przyszła wojna i przyszły złe, koszmarne czasy. Z owych dzieci wyrośli ludzie niezbyt szczęśliwi — ale zawsze uśmiechnięci.

To też o jedno było im w życiu łatwo — o przyjaźń ludzką. Ludzie się do nich garnęli, we wszystkiem starali pomóc.

Gdy przyjdzie zła dola i zaczną spadać nieszczęścia na głowę, wtedy pomoc i przyjaźń ludzka są niebylejakim balsamem.

Cudzoziemcy, zwiedzający Polskę, wyrażają zdziwienie, że u nas ludzie nie są uśmiechnięci, że na ulicach spotyka się same ponure twarze. To prawda. Przyczyna zaś leży w tem, że nie uczymy małych dzieci uśmiechu. Nauczyciel, wychowawca, ochroniarka — powinni wchodzić do klasy uśmiechnięci.

Matka, bona, niania powinny z uśmiechem budzić dziecko, z uśmiechem wchodzić do dziecinnego pokoju.

To nie łaska — to obowiązek. Powinniśmy nauczyć dzieci od najmłodszych lat być uśmiechniętemi, powinniśmy cenić ich śmiech — śmiech to zdrowie. Niech się śmieją, niech się cieszą, nie wolno dzieciom się dąsać, nie wolno kaprysić, poprostu nie wolno. Dlaczego Japończycy potrafili nauczyć tej sztuki swoje dzieci, dlaczego my nie umiemy?

Nadęta kupcowa w sklepie, zachmurzony konduktor w tramwaju, opryskliwa bona na spacerze, rozłoszczony ojciec przy obiedzie, obrażona koleżanka podczas zabawy. Oto codzienne otoczenie dziecka. Jakiś dziwnie rozgoryczony świat.

Może ktoś sobie wyobraża, że jego ambicja i inteligencja wymagają poważnego wyrazu twarzy? Ach wybić raz na zawsze z głowy dzieci podobne pojęcie, nauczyć ich przyjmowania życia z uśmiechem. Włożymy tem samem im skarb w ręce, niewyczerpany skarbiec pomyślności i powodzenia.

Przychodzą wakacje. Należy postanowić sobie, że podczas tego właśnie lata zrobimy wielki krok naprzód w wychowaniu naszych dzieci — tego właśnie lata zmusimy je do uśmiechu i śmiechu. Spacery — ile mogą przynieść korzyści, jak dalece rozwinąć i bawić dzieci. Czy myślimy o tem? Spacery na wsi, jak już pisałam, najlepiej odbywać w godzinach rannych, lub po 18-ej popołudniu. W dni upalne oczywiście. Spacery powinny zawsze mieć jakiś cel. A więc: las — mrowisko — zbieranie kory na zabawki, zbieranie jagód — grzybów.

Zboże — kwiaty — wieńce — opowiadanie o kłosie i ziarnku. Woda — życie w stawie, rzece, zaznajamianie się z wszelkiemi stworzeniami, nenufarami. Łódka.

Łąka — życie pszczół i owadów — kwiat i jego części.

Badanie wspólne z dziećmi, wesołe pogodne opowiadania.

Gonitwy z dziećmi i chwalenie, wyróżnianie tych, które w ciągu dnia nie kaprysiły, które najczęściej się śmiały.

Dlaczego tak często zacny, prawy. prostolinijny człowiek nie umie żyć z ludźmi, jest nielubiany, nudny w towarzystwie?

Dlaczego mało wart, marny wesołek bywa rozrywany i powodzi mu się w życiu i pracy? Bo ludzie tęsknią do śmiechu i uśmiechu, bo ludziom jest źle, trzeba im dostarczyć wesołości, trzeba wyrobić w naszych dzieciach spokojne, równe, a pogodne usposobienie.

J. Mackiewiczówna.

Niedołęga.

Ongi nie zajmowano się nieśmiałymi, identyfikowano ich z „niedołęgami", ludźmi, przedstawiającymi mniejszą wartość dla życia. Z postępem wiedzy medycznej podciąga się nieśmiałość pod chorobę nerwową. Artykułów o dzieciach nerwowych spotyka się coraz i coraz więcej po czasopismach lekarskich i pedagogicznych; w nich uwzględnieni i nieśmiali. Światlejsi rodzice, idąc za wskazaniem lekarzy, wzmacniają nerwy swoich nieśmiałych dzieci, ale jak bardzo mało jeszcze takich! Jaki ogrom mamy ojców i matek, i to inteligentnych i bardzo, którzy specyficzne cechy podobnego dziecka bagatelizują, nie reagują na podobne zjawiska wcale.

Kuracja przytem to jedna strona dopiero tej kwestji. Potrzeba tu jeszcze uświadomienia społeczeństwa, nastawienia opinji w kierunku opieki nad nieśmiałymi czegoś dla nich w guście tego, jak się pisze o delikatnych objektach: „Plantacje miejskie poleca się opiece publiczności!" „Ostrożnie! szkło!" Jakże często bowiem przedmiotem drwinek, żarcików, niby to niewinnych kolegów, znajomych, osób dorosłych bywa dziecko nieśmiałe właśnie. Jak tych prześladowców bawi rumieniec dziecka, bronienie się przed czemś, co mu siłą narzucają, ucieczka wreszcie.

Na nieśmiałego potrafią się uwziąć i to na dobre! Ileżto razy kończy się podobne dręczenie łzami, wzywaniem interwencji osób rozumniejszych. Przykładów można dostarczać bez końca. Np. na pewną ultra-nieśmiałą dziewczynkę, jak się tylko pokazała,

chłopcy wołali: „Stenia chłopak!" Z czego to poszło — nie wiem; ale maleńka straszliwe męki cierpiała, kiedy musiała przechodzić koło swoich prześladowców. Słowa — nieobraźliwe, ale wyczuwała w nich chęć znęcania się nad nią, ustawiczne zwracanie na siebie ich drwiącej uwagi.

Kiedyś, zaskoczona w dziecinnym pokoju wejściem nieznanego sobie korepetytora, zamiast wstać na powitanie, usiłowała przesunąć się przez okrąg oparcia krzesła wiedeńskiego.

Innym znów razem Stenia kupiła na ulicy bukiecik przylaszczek za własną dziesiątkę. Chciała je wręczyć chorej, leżącej w łóżku chrzestnej mamie, ale w ostatniej chwili zabrakło jej śmiałości — zostawiła bukiecik w ciemnym przedpokoju. Po chwili nadchodzi siostra chrzestnej mamy z takimże bukiecikiem... Wręcza go. Jakże przykro było maleńkiej. Przytaczam opowieść osoby starszej. Jakże musiały jej te przeżycia mocno utkwić w pamięci, kiedy je po wielu latach jeszcze wspomina.

Jakże wiele osób niesłusznie uważanych jest za nieobyte, kiedy są tylko niezwykle nieśmiałe. Kiedy się je przedstawia obcym, spostrzegawczość, zdolność orjentowania się całkowicie je opuszcza, nogi im się plączą, popełniają tysiące niezręczności, witają się z dziećmi najwpierw, niż ze starszymi, z gośćmi, niż z panią domu, a krew zalewa nieszczęśnikom mózg coraz i coraz bardziej, czasem pot okrywa czoło.

Dziecko lęka się osób nieznanych, pierwszy raz widzianych. Bywa to szczególniej w domach, gdzie śród swoich bardzo śmiałe, rzadko widuje ludzi nowych. Sporo nawet dzieci wyciąga się z kątów przemocą. W domu, gdzie dużo bywa gości, interesantów, siłą rzeczy przywyka.

Jakże trudno nieśmiałemu przejść przez pustą przestrzeń salonu, gdzie naokół tyle oczu, a wszystkie, jak mu się zdaje, w niego wlepione, nożyny się trzęsą, nieraz się nawet przewróci.

Nieśmiałe dziecko to wrażliwa, drażliwa bardzo jednostka, subtelna, kryjąca w sobie nieraz dużo nieuzewnętrznionego uczucia. Rodzeństwo śmielsze, zuchowate przesłania je nieraz przed wzrokiem rodziców. Łączy się z tem kwestja posłużenia, wyręczenia rodziców. Zuch załatwi polecenie prędzej, sprawniej, posługują

się też nim stale. Nieśmiały robi to niezgrabnie, wolniej — korzysta się coraz mniej z jego usług, a mógłby przez powtarzanie dojść do pewnej sprawności. Rozlewa wodę na spodeczek, niosąc ją w szklance, idzie tak śmiesznie, marudnie. Przewrócił się o korzeń sterczący w lesie, niosąc poziomki w krobce. Rozsypał połowę. Tak trudno ze mchu powybierać. Nasłuchał się wymówek czy wymysłów i już się go od trudniejszych zadań usuwa. Z nieśmiałego, niedocenianego dziecka — dziecka, nad którem nie rozciągnęło się należytej opieki, wyrasta nieraz samotnik, odludek, mozolnie przeciskający się przez trudne życie.

Tak często go inni ubiegną, prześcigną w walce o byt; w tył odsunięty, niedoceniony.

A tak łatwo może być inaczej. Kochające oczy matki czy ojca, wychowawców częściej na nieśmiałego spoglądać powinny, niż na jego rodzeństwo, częściej wziąć go należy za rączkę; objąwszy wpół serdecznie podprowadzić do osoby obcej czy strasznego zjawiska, trudnego przedsięwzięcia. Jemu częściej należy się pogłaskanie, uścisk, pocałunek za pokonaną trudność, która dlań trudniejszą jeszcze była, straszniejszą, niż dla innych.

Trudno uwierzyć, a jednak śród ludzi, przemawiających do tłumów gorąco, z ogniem, namiętnie, dużo jest jednostek z natury niezwykle nieśmiałych. Kiedy się pierwszy raz publicznie odezwał, trzęsły mu się łydki, utrzymać się na nogach nie mógł, wargi mu drżały, głos wydawał ochrypły, ale impuls do powiedzenia tego, co chciał, był silniejszy od nieśmiałości, przemógł ją, a uznanie zgromadzenia, pragnienie poparcia, przeprowadzenia danej sprawy dodały chęci i sił do dalszych wystąpień.

Po przeczytaniu słów moich, młoda Matko, ucałuj swą nieśmiałą Isię — pamiętaj, że przybywa Ci jeszcze jeden obowiązek — szczególna nad nią, wytrwała praca. A może z maleńkiej wyrośnie wielki mąż stanu?

Józefa Gażyńska.



Kartki z pamiętnika matki.

III.

14 VI. 1911 r.

Maciuś skończył trzy miesiące i siedem dni. W ciągu ostatnich dziesięciu dni bardzo się rozwinął. Zaczął nagle lękać się twarzy ludzkich i głosów, płakał, że aż się zanosił i był bardzo niespokojny i zdenerwowany. Ale to przeminęło. Teraz ma znacznie rozumniejszy wyraz oczu. Znowu źle je, bo go wszystko obchodzi: kroki, głosy i t. d. Kiedy ojciec mówi do mnie, mały nadsłuchuje (jeżeli ssał, puszcza gwałtownie pierś) z taką miną jakby rozumiał. Ciekawy jest jak stara baba, ciągle rzuca łebkiem na prawo i lewo. Ciągle się uśmiecha, lub śmieje na głos, dla rozmowy zapomina o jedzeniu. Przy płaczu ma pełne oczy łez, a przy jedzeniu tak się poci, że aż krople występują mu na czole. Robi niewyraźne ruchy rączkami w kierunku zabawek, ale nie umie jeszcze trzymać.

Nie znam innych dzieci w tym wieku, więc nie mam sprawdzianu, ale zdaje mi się, że Maciuś jest bardzo rozwinięty. Gdy mówić do niego, mruczy i tak rozumnie patrzy, że zdaje się, że za chwilę przemówi. Zapomina się, że to indywiduum ma dopiero trzy miesiące.

W kąpieli wierzga nóżkami, ale oczy przymyka, wciąż jeszcze nie dowierzając płynnemu żywiołowi.

Kiedyś podczas karmienia niechcący go potrąciłam — przestraszył się, ale ssał dalej. Żal mi się go zrobiło i powiedziałam „biedny Maciuś przestraszył się" z odpowiednią intonacją Malutki puścił pierś, bródkę zebrał w fałdki i gotów płacz. Roześmiałam się, mały też. Zdarzyło się to dwukrotnie.

18.VI.

O czem też taki mały może śnić? Tej nocy wrzasnął nagle przez sen tak dziko i strasznie, że nawet ojciec obudził się w drugim pokoju.

Kiedy się słyszy taki rozpaczliwy krzyk, uprzytomnia się sobie, jak dalece nawet takie ukochane dziecko jest jednakże samotne.

23.VI.

Maciuś jest pogodny i wesoły. Rączkami łapie już wyraźnie. Zaczyna trzymać prosto głowę, kiedy go wyjąć z poduszki. Jest wtedy bardzo wzruszony i uśmiecha się trochę nienaturalnie, chwytając mnie kurczowo

za bluzkę. Kiedy go wyjąć z poduszki i bujać śmieje się na głos. Wydaje dźwięki podobne do artykułowanych.

W kąpieli i na spacerze jest tak wzruszony, że jeszcze się ani razu nie uśmiechnął.

27.VI.

Kupiłam mu pierwszą grzechotkę. Stara się ją ugryść i rozdziawia buzię, jak tylko może. Dzisiaj ma grzechotkę już drugi dzień i o wiele dłużej potrafi się nią bawić, nie wypuszczając jej z rąk. O ile mu wypadnie sam jej wziąć nie umie, choć ją ma pod nosem. Wczoraj tak mu się podobała, że ilekroć mu wypładła. płakał z odcieniem gniewu. Sam natomiast potrafi sięgnąć po falbankę u poduszki — zagina róg poduszki i pcha to wszystko wraz z pięścią do ust. Grzechotkę potrząsa w najdziwaczniejszy sposób i wali się nią po nosie — wygląda to tak jakby nie on trzymał grzechotkę, lecz ona uczepiła się jego ręki.

Na ból jest bardzo niewytrzymały, przy byle potrąceniu płacze (trzeba to będzie wykorzenić). Sądzę, że nie boli go tak bardzo, gdyż jeżeli zaraz się roześmiać, lub uśmiechnąć, to i on się śmieje.

4.VII. 11 r.

Jaki kolosalny instynkt życia tkwi w takim małym bąku. Kiedy jest głodny a rozespany przywiera do piersi jak szalony. Krzyczy zupełnie dziko i wisi na mnie jak pijawka. Strach pomyśleć coby to było, gdyby zbrakło jedzenia.

Podczas ssania, gdy nie jest bardzo głodny, śpiewa. Często wydaje takie dźwięki, jakby straszył. Kiedy przy ssaniu zaśnie, a po obudzeniu widzi, że nie ma jedzenia pod nosem, robi mi awanturę, jakbym była obowiązana całe życie leżeć przy nim i być na każde zawołanie.

Nowych przejawów niema. Zdaje się, że rozwój idzie skokami, a nie równomiernie.



Zabawy rytmiczne bez muzyki.[1]

Podajemy kilka zabaw rytmicznych, które można wykorzystać w czasie lata, mając możność zebrania na wsi grupy kilkorga dzieci. Zabawy są dość proste i łatwe, a dadzą dzieciom dużo przyjemności i pożytku. Od osoby nauczającej jednak wymagają one pewnej znajomości zasady muzyki, a mianowicie: podziału nuty, gdyż oparte są na rytmie. Jako instrument przy nauce posłużyć może zwykły dziecięcy bębenek, gąg, trójkąt z pręta żelaznego lub inny jakiś instrument perkusyjny. Najważniejszem jest aby osoba nauczająca opanowała wybijanie rytmów na jednym z wymienionych instrumentów. Oczywiście, że prowadząc zabawy zostawiamy dzieciom dużo swobody i samodzielności, zwracamy uwagę jedynie aby dany rytm rzeczywiście kierował ruchami dzieci, gdyż rytmiczne wykonanie tych zabaw decyduje właśnie o wychowawczej wartości tych zabaw, jak i o przyjemności z jaką dzieci je wykonują.

1. ZRYWANIE KWIATÓW.

Dzieci idą kołem, stawiając krok na „raz", na „dwa" uginają, nieco kolano nogi wysuniętej naprzód i jednocześnie z tym ruchem raz prawą, raz lewą ręką, z lewej lub prawej strony, zrywają jakby jakieś wysokie kwiaty.

Należy zwrócić uwagę, aby dzieci mocno stawiały krok i nie uginały na „raz" kolan. Dzieci poruszają się po linji koła.

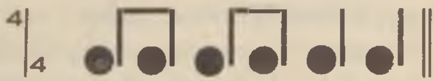
Nauczycielka daje tempo ćwierciami, po „hop" uderza tylko półnuty:



2. UDERZANIE W DŁONIE.

Dzieci dzielą się na 4 grupy, ustawiają się w rzędy, jakby wzdłuż ścian w ten sposób, aby stały twarzami zwróconemi do siebie, tworząc możliwie duży kwadrat. Każde ma swoje vis à vis.

Nauczycielka wybija rytm:



następnie pokazuje dzieciom, że na ósemki dzieci z naprzeciwległych rzędów podbiegają do siebie, a na duże ćwierci dwa razy uderzają w obie dłonie swego vis à vis, poczem czterema ósemkami wracają tyłem na miejsca, a duże ćwierci stojąc już na miejscu, kończą wytupywać rytm. Następnie drugie dwa rzędy naprzeciwległe robią to samo.

Powtórzyć to kilka razy. Trzeba uważać aby dzieci, wracając, wytupywały obie końcowe ćwierci.

---

[1]) Marja Tańska. Nakładem „Naszej Księgarni".

3. KRASNOLUDKI.

Dzieci dzielą się na 4 grupy. Jakby w czterech rogach sali śpią w dowolnych pozycjach. Nauczycielka wybija na bębenku takt $^4/_4$ ćwierciami. Na „hop" jedno z dzieci budzi się i w czasie pierwszego taktu przeciera oczy i wstaje. Na „raz" następnego taktu budzi dzieci ze swojej grupy, dotykając je rączkami i idzie ćwierciami do grupy następnej. Dziecko, które budzi krasnoludki, idzie pochylone i obiema rączkami miarowo na ćwierci porusza raz z lewej, raz z prawej strony; czyni to równocześnie z krokami. Dzieci z pierwszej grupy wstają i idą kolejno, również silnie pochylone, za pierwszem dzieckiem, ruszając zgodnie w tempie ćwierci rączkami raz z lewej, raz z prawej strony.

Gdy pierwsze dziecko dojdzie do II grupy, na „raz" jednego z następnych taktów, budzi ją, a samo idzie dalej. Druga grupa budzi się, wstaje i idzie kolejno za dziećmi z pierwszej grupy, robiąc te same ruchy.

Następnie pierwsze dziecko budzi kolejno III i IV grupę. Gdy wszystkie dzieci są już obudzone i idą w porządku po linji koła, wówczas nauczycielka na ostatnią ćwierć taktu mówi „hop"; dzieci chwytają się za ręce i skaczą podskokami 2 takty w prawo 2 takty w lewo, poczem wracają ćwierciami trzema taktami na swoje miejsca, idąc silnie pochylone i poruszając rączkami, jak na początku, na „raz" 4-go taktu kładą się na ziemi i zasypiają.

Aby nie przemęczać pamięci dzieci, nauczycielka uprzedza dzieci na ostatnią ćwierć, kiedy ma być zmiana jakiegoś ruchu.

Te same ułatwienia należy stosować w innych pokrewnych zabawach.

4. PIŁKI.

Dzieci dzielą się na 4 grupy i ustawiają rzędami wpoprzek 4 rogów.

Piłek powinno być tyle, ile jest dzieci w jednym rzędzie. Nauczycielka wybija na bębenku ćwierci w takcie $^4/_4$. Na „hop" dzieci w jednym rogu rzucają piłkę w górę, na „raz" na „dwa" chwytają, na „trzy" znów rzucają, na „cztery" chwytają.

Na następne „raz" dzieci ósemkami biegną z piłkami do dzieci, stojących w następnym rogu, na „4" podają piłkę innemu dziecku.

Potem dzieci, które dostały piłki, rzucają je w górę tak, jak to robiły pierwsze dzieci; te zaś, które podały piłki, wracają ósemki na swoje miejsce. Ponieważ dzieci ustawione są wpoprzek rogów, każde będzie miało inną drogę do przebycia w tym samym czasie, muszą więc, aby w porę zdążyć, biec według własnej orjentacji jedne większemi, inne mniejszemi krokami.



Budujemy kolonję!

— Nad czem wy tak radzicie?

— Chodźcie się bawić w palanta. Usiedli jak dziady i gadają, gadają bez końca — woła Jur.

Zajęty jest bardzo. Stoi na wysokim brzegu jaru, odwrócony tyłem do płynącej w dole rzeczki. Rozstawił szeroko nogi — raz po raz pochyla się naprzód i przez utworzoną z nóg bramkę stara się „sypać kaczki" na wodę.

— E — słabo rzucasz! — Weź większy rozpęd — radzi zdołu Jędrek, który rzeczywiście w sztuce „puszczania kaczek" wydoskonalił się nadzwyczajnie.

Jur „bierze rozpęd" i w tej samej chwili zawisa przez jedną sekundę głową na dół, a w następnej sekundzie stacza się, jak jego nieudana kaczka do wody.

Na szczęście brzeg w tym miejscu jest mniej pochyły, Jur więc zatrzymuje się na kamieniach i tylko jednym rękawem pakuje się do wody.

Na szczęście brzeg w tym miejscu jest mniej pochyły, Jur więc zatrzymuje się na kamieniach i tylko jednym rękawem pakuje się do wody.

Wypadek ten porusza Kazika i Włada, którzy się zjawiają nad rzeczką.

Krzyk Jędrka — zwabia resztę dzieci.

Zocha, w charakterze starszej siostry, zbliża się do Jura i zaniepokojona ogląda go na wszystkie strony.

Jur tylko lekko się zaczerwienił, zerwał się z ziemi, otarł zabłocony rękaw i zaczął dowodzić, że tak jak kot, umie padać na cztery łapy.

— No, daj spokój, kot pada na łapy, nie na kolana, a ty masz obydwa kolana zdrapane.

— E, to nic — wcale nie boli — woła Jur, potrząsając czupryną.

— No dość już, uspokójcie się, powiemy wam coś, — mówi donośnym głosem Wład, stukając ołówkiem w pień drzewa.

— No, wiesz — Wład — wal kijem w drzewo albo obsacem, a nie moim rodzonym ołówkiem — przecież mi go połamiesz — woła, nadbiegając z góry Jasiek.

— E, krokodyl jesteś, Wład, dałem Ci ołówek do zapisywania wygranych punktów w „klasy", wyraźnie mówiłem mu, że mam świeżo zatemperowany ołówek i że nie wolno mu się nim ani podpierać, ani w nosie dłubać — a ten krokodyl... patrz co on mi zrobił z ołówkiem — woła zacietrzewiony Jasiek.

— Zostaw, zatemperuję ci tak samo, posłuchaj lepiej cośmy uradzili z Kazikiem.

— Czekaj — Wład — nie zaczynaj, bo szkoda czasu i gardła, niech się uspokoją.

— Zbierzemy się tam, na górze i wszystko umówimy dokładnie—proponuje Kazik.

— Sypiemy, — wołają chołpcy.

Gromadka „sypie" na górę.

Starsze dziewczynki: Zocha, Oleńka i Antochna obchodzą wąwóz naokoło, żeby zaprowadzić ścieżką małą Ulę, która nie umiałaby wejść po stromej drodze na górę.

Spóźniły się. Chłopcy rozpoczęli już naradę.

— O, dziewczynki są — przerwał Kazik.

— Zaczekaj Wład, powiem im w paru słowach cośmy uradzili.

— Czy i dziewczynki też będą nam pomagać? — pyta Jędrek.

To chyba dla nich będzie za ciężka robota.

— Co ty wiesz — staje w obronie dziewczynek Jasiek — one potrafią lepiej pracować, niż mężczyźni.

— Szczególniej, niż taki wielki mężczyzna, jak Jędrek — śmieje się Jur.

— No, dosyć, uspakaja Kazik, — słuchajcie dziewczyny — budujemy kolonijkę.

— Do tej roboty przyda się każdy, tko chce pracować.

— Myślę naprzykład, że nawet Rex przyda nam się.

Gromadka wybucha śmiechem.

— Ja go wytresuję do wożenia kamieni i piasku, zobaczycie, jaki z niego będzie klasa koń.

— No, ale gdzież to będzie ta kolonijka, — a z czego, — pyta Zocha.

— Materjału mamy dość — spójrzcie wokoło — wszystko nam się przyda — mówi Wład.

— Właśnie spieraliśmy się o miejsce z Władem, jakeście przyszli.

— To spierajcie się dalej — przynajmniej będzie wesoło, — odzywa się Jur.

— Ja proponuję na wysepce — stara się przekrzyczeć hałaśliwą gromadkę Kazik. Dostęp do wysepki jest przez belkowy mostek.

— A jak nas woda zaleje na tej wysepce — zwraca uwagę Zocha.

— A jak nas wieloryby pozjadają — urwisuje Jur.

—E, lepiej na wydmie piaszczystej.

—Ja radzę na wydmie piaszczystej— krzyczy Jędrek.

— Budujemy na wydmie.

— Głośniej — głośniej — krzyczy rozłobuzowany Jur i rzuca pełnemi garściami żołędzie na głowy zebranych.

— Aha — żołędzie też nam się przydadzą do budowy — woła Kazik — będziemy niemi brukować ulice.

— Jur — narwij dużo żołędzi.

— Hop — hop, — odpowiada Jur, już z najwyższej gałęzi drzewa.

— Jur, narwij żołędzi, — woła Kazik, zrobiwszy trąbkę z dłoni.

— Gałęzi?

— Żołędzi — czyś ogłuchł?

— Złaź Jur — prosi Zocha, patrząc wgórę — doprawdy, że on spadnie.

— I mamusia będzie się na ciebie gniewać — śmieje się Jędrek.

— Zostaw go Zocha, przecież majtki ma już i tak podarte — perswaduje Wład.

Jur złazi szybko z drzewa jak kot i z ostatniego sęka zeskakuje na ziemię.

— Gdzie masz żołędzie — pyta Kazik.

— Na co ci potrzebne żołędzie? — dziwi się Jur.

— Mówiłem ci przecież, że będziemy brukować ulicę w naszej kolonji.

— No, to tak mów — myślałem, żeś głodny i przyniosłem ci tylko troszkę, ale jeśli potrzeba dużo, to jazda. — Resztę zdania dopowiada już, znikając, jak wiewiórka, między gałęziami wielkiego bębu.

*

* *

Od kilku dni na piaszczystej wydmie od wczesnego ranka do zachodu słońca wre robota przy budowie kolonji.

Dyrygują robotą Wład i Kazik.

Wszyscy zresztą pracują jednakowo.

Dziewczynkom powierzono robotę lżejszą, bo wybieranie z dostarczonego przez chłopców materjału jednakowej wielkości kamyków, patyków, żołędzi i muszli, przeznaczonych na pokrycie dachu.

Wład i Kazik, jako najstarsi, mają najcięższą pracę, bo kopanie fundamentów.

Jasiek i Jędrek kopią piasek na wydmie i ładują na wózek.

Jur zaprzągł Rexa do wózka i ciągną go razem.

Rex oplątany sznurkami, — mającemi zastępować uprząż, ma przerażoną minę, nierówno chodzi w zaprzęgu, raptownie skręca, wywraca często wózek — ale jakoś robota idzie im nienajgorzej, — choć chłopcy śmieją się i opowiadają, że Jur, żeby było prędzej, bierze wóz razem z koniem na rękę i biegnie z nim kłusem.

*

* *

Piątego dnia kolonja była gotowa i rzeczywiście przedstawiała się imponująco. Składała się z czterech sporych chałupek, zbudowanych z gliny i patyków, krytych „dachówką muszelkową" jak ją nazywał Jur.

W oknach połyskiwały w słońcu kolorowe szkiełka z potłuczonych butelek.

Cała ta kolonja otoczona była żywopłotem z małych gałązek świerkowych. Były nawet furteczki, bardzo dokładnie ułożone z równo ciętych patyczków i pozbijane małemi gwoździkami.

Po środku, między czworobokiem domków był ogródek z trawnikami z darniny, z alejkami wysadzanemi świerczkami. Przed każdym domkiem był klombik, ubrany prawdziwemi kwiatkami, obłożony muszelkami. Było to arcydzieło Zochy.

Kiedy wszystko było gotowe i Wład — zwyczajem murarzy — zatknął zieloną gałązkę na dachu budowli — po wspólnej naradzie — postanowiono zaprosić Kazikowego ojca, który był prawdziwym architektem.

Pan Zagończyk, ojciec Kazika, oprowadzany przez gromadkę, obejrzał kolonijkę bardzo dokładnie, uśmiechał się z zadowoleniem z ich pomysłów, dał im jeszcze kilka rad i wskazówek i obiecał zaglądać od czasu do czasu do „kolonistów".

(d. c. n.).

Odpowiedzi na listy rodziców.[1]

1. *Pani St. Ilnickiej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

2. *Pani Helenie Nikołajewowej.* Tak samo.

3. *Pani K. Piłkowskiej.* Tak samo.

4. *Pani Z. Różańskiej.* Tak samo.

5. *Pani S. Kubackiej.* Tak samo.

6. *Pani M. Sielickiej.* Tak samo.

[1]) W okresie letnim będziemy udzielać odpowiedzi tylko przez pocztę.

Następny numer 15—16 „Młodej Matki“ ukaże się z datą 15-ego sierpnia.